

HAMBURG & SCHLESWIG-HOLSTEIN

POLITIK IN HAMBURG WETTER STELLENMARKT

HAMBURG FRÜHER DICK, HEUTE FIT

„Ich – ein Ironman? Das hätte mir niemand zugetraut“

Von Patrick Kiefer | Stand: 13.08.2017 | Lesedauer: 5 Minuten



Max Reiser (l.) bestreitet am Sonntag seinen ersten Ironman, Rodger Johlitz hat die Distanz bereits 25 Mal gemeistert

Quelle: Patrick Kiefer

Max Reiser startete seine Sportlerkarriere aus persönlichem Frust heraus. Sonntag startet er beim ersten Hamburg-Ironman neben Routiniers wie Rodger Johlitz. Ein Gespräch unter Sportlern.

Am Sonntag in aller Frühe ist es soweit: Der Startschuss des ersten Ironman in Hamburg fällt für die Profis um 6.40 Uhr. Nach und nach werden insgesamt rund 2500 Athleten aus 67 Ländern durch die Alster pflügen. Insgesamt sind 3,8 Kilometer zu schwimmen, 180 auf dem

Rad zu absolvieren und als Zugabe folgt die komplette Marathonstrecke, insgesamt also 228 Kilometer auf dem Weg zur Ziellinie vor dem Rathaus. Für Max Reisert, 29, ist es der erste Ironman – für Eisenmann Rodger Johlitz, 49, bereits Nummer 26. So unterschiedlich ihre Wege auch sind – die Leidenschaft Triathlon vereint die beiden.

„Ein Freund hat mir das Buch ‚Road to Kona‘ geschenkt“, erzählt Max Reisert. Profi-Triathleten berichten darin über ihre Erlebnisse beim berühmtesten Ironman der Welt auf Hawaii. „Wenn Rodger seine Geschichten auspackt, setzt mich das aber ganz anders unter Strom“, schwärmt Reisert. Der Hintergrund: Rodger Johlitz hat das Spektakel auf Big Island schon sieben Mal hinter sich gebracht. Sieben Mal kämpfte er sich in der Badehose durch die Wellen, fuhr er durch Lavafelder und schwebte schließlich in Kona über die legendäre Finish Line. Hawaii, Hamburg, Ironman – die ultimative Herausforderung verschwimmt zu einem Gesamtkunstwerk.

1993 lief er seinen ersten Marathon in Hamburg

Rodger taucht ab in seine persönliche Triathlon-Historie: Fußball und Tennis hat er gespielt, bevor er Anfang der 90er-Jahre auf den epischen Dreikampf aufmerksam wurde. Damals lebte er noch im Landkreis Lüchow-Dannenberg, und die Stars der Szene hießen Jürgen Zäck und Thomas Hellriegel. Er fing Feuer und war sehr ambitioniert. Training ohne Ende, beachtliche Erfolge beim Laufen. „1993 lief ich meinen ersten Marathon in Hamburg. Nach 2:45 Stunden war ich im Ziel“, erinnert sich Johlitz.

Zwei Jahre später sein erster Ironman – im deutschen Triathlon-Mekka Roth. „Es war richtig heiß! Über 30 Grad – mein Wetter!“ Johlitz war „nur“ neun Stunden und 15 Minuten unterwegs. Auf Anhieb qualifizierte er sich damit für einen Start auf Hawaii. Reisert lauscht aufmerksam, rauft sich die Haare, als der 20 Jahre ältere Johlitz seine absolute Bestzeit verkündet: 8:44 packte er 1997, ebenfalls in Roth. „Auf Hawaii ist man etwas langsamer. Mein Rekord dort ist 9:21 Stunden – drei Mal kam ich damals unter die Top-75 meiner Altersklasse.“ 1995 bis 99, 2006 und zuletzt 2013 flog er um die Welt, um das maximale aus seinem Körper herauszuholen.

2013 begleitete seine Frau Nadja den Dauerläufer. Sie sagt: „Was Rodger leistet, finde ich großartig, aber ich würde nicht mal über eine Jedermann-Distanz starten.“ Sie sei Teamsportler und könne den Kampf gegen die Uhr und den inneren Schweinehund nicht wirklich nachvollziehen. Johlitz, der für den Verein Tri-Michels startet, erläutert seine Faszination: „Die Gefühle, die man bei einem Rennen spürt, kann man nicht kaufen. Die Leichtigkeit, die sich auf dem Rad einstellt, wenn man in Topform ist, die fühlt sich fantastisch an.“

Vergangenes Jahr flog Johlitz in Frankfurt über die Strecke. Nach 9:28 Stunden war er erneut für Hawaii qualifiziert. Doch er verzichtete. Weil er Vater wurde. „Wenn ich noch mal teilnehme, dann soll mein Sohn Oskar dabei sein“, sagt er.

Doch jetzt liegt der Fokus voll und ganz auf dem Event in Hamburg. Wie für die Stadt, so ist es auch für Max Reisert die Ironman-Premiere. „Ich – ein Ironman? Das hätte mir niemand zugetraut“, sprudelt es aus ihm heraus. Als Kind war er übergewichtig. Im Sportunterricht wurde er stets als Letzter gewählt. Wenn er sein T-Shirt ausziehen musste, war ihm das äußerst unangenehm. „Ich fühlte mich nicht wohl in meiner Haut“, gibt er offen zu. „Mit 22 Jahren bin ich erstmals freiwillig 200 Meter gelaufen – dann konnte ich nicht mehr“, fügt er an. Kaum zu fassen: Zu allem Übel hat er schon mit 13 angefangen zu rauchen. In Hochzeiten eine Packung pro Tag.

LESEN SIE AUCH



TIMO BRACHT

Mit diesen Profi-Tipps schaffen Sie den Triathlon

In zwei Phasen wandelte er sich vom Dickerchen zum Ausdauerathleten. Er stellte die Ernährung radikal um, strich Fast Food und Kippen und nahm in nur sechs Monaten 20 Kilo ab. Als er im März 2008 nach Hamburg zog, zeigte die Waage aber schon wieder zu viel an. Phase zwei zündete. „Ich begann um die Alster zu joggen. Immer schneller. Meine Motivation hieß Alsterrunning.de“, so Reisert. Nach jeder Runde verglich er seine Marke mit denen anderer Alster-Läufer. Irgendwann gehörte er zu den Besten. 2015 folgte sein erster Marathon – die Hamburger trugen ihn zu einer Topzeit von knapp unter drei Stunden. „Im Ziel dachte ich, ich träume.“

Auf YouTube sah er sich Lehrfilmchen an

Solche Erfolgserlebnisse verleihen Flügel. Reisert wollte mehr, doch 2016 streikten seine Knie. Den Marathon musste er nach wenigen Kilometern unter Schmerzen aufgeben. Seine Konsequenz: Noch am Tag des Scheiterns meldete er sich in der Kaifu-Lodge zum Schwimmtraining an. Mühsam lernte er, richtig zu kraulen – auf YouTube sah er sich Lehrfilmchen an.

Und am Sonntag? Sonntag startet er beim Ironman in Hamburg. Es scheint, als könne ihn nichts aufhalten. „Es kann so viel schiefgehen“, sagt Reisert plötzlich leise. Er hat gehörigen Respekt vor den 228 Kilometern und der erfahrene Rodger Johlitz nickt zufrieden: „Heil ankommen ist wichtig. Ohne Plattfuß, ohne Regen, ohne Sturz.“ Er weiß: Der schlechteste Berater jedes Ironman ist Übermut.

Nicht treffen werden beide allerdings auf einen der Hauptfavoriten: Michael Raelert musste am Freitag seine Teilnahme an dem Wettkampf kurzfristig wegen Fiebers absagen.

Die Hamburg Polizei weist darauf hin, dass im gesamten Stadtgebiet mit Verkehrsbeeinträchtigungen zu rechnen ist. Durch straßenverkehrsbehördliche Anordnung sind die gesamten Rennstrecken generell für die Dauer der Rennen gesperrt. Querverkehr ist nur bei größeren Lücken im Teilnehmerfeld möglich und wird ausschließlich in absoluten Ausnahmefällen freigegeben. Durch örtliche Ableitungen/Sperrungen wird es zu Behinderungen des Individualverkehrs kommen.

© WeltN24 GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

Ein Angebot von WELT und N24.

© WeltN24 GmbH

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/167601406>